

Tortilla de Brcoli y Queso Cheddar

Tiempo de preparación : 10 minutos

Tiempo de Cocción: 25 minutos

Sirve: 6 Porciones

Este plato de huevo proporciona una porción de un cuarto de taza de verduras durante el desayuno y utiliza el queso cheddar bajo en grasa y la leche descremada para limitar la grasa. Preparación y cocción es de alrededor de 30 minutos, lo cual hace esta receta un desayuno fácil de preparar tanto para un día de semana como para el fin de semana.

Ingredientes

- 1 paquete** (de 10 onzas) brócoli picado congelado
- 1/4 taza** agua
- 8** huevos
- 1/4 taza** leche descremada o baja en grasa
- 2 cucharaditas** mostaza preparada
- 1 cucharadita** sal condimentada
- 1/8 cucharadita** pimienta
- 3/4 taza** queso cheddar descremado rallado (3 onzas)
- 1 cucharada** cebollines picados
- 1** zanahoria pequeña, en cubos
- aceite antiadherente en aerosol

Preparación



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	160	
Grasa total	8 g	12%
Proteínas	13 g	
Carbohidrato	3 g	1%
Fibra dietetica	1 g	4%
Grasa saturada	3 g	15%
Sodio	470 mg	20%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/4 taza
Alimentos que contienen proteínas	1 onza
Lácteo	1/2 taza

1. Combine el brócoli, zanahoria, si así lo desea y el agua en una sartén antiadherente de 10 pulgadas. Cocine a fuego medio hasta que esté tierno, revuélvalo de vez en cuando para romper el brócoli, alrededor de unos 10 minutos; escúrralo bien.

2. Bata los huevos, leche, mostaza, sal y pimienta en un tazón grande hasta que se mezclen. Agregue la mezcla de brócoli, queso y cebollines; mézclelo bien.

3. Cubra la misma sartén con aceite antiadherente en aerosol; Caliéntalo a fuego medio hasta que los huevos estén casi listos, durante 8 a 10 minutos.

4. Retírelo del fuego. Cúbralo y déjelo reposar hasta que los huevos cuajen por completo y no se pueda ver que haya huevo líquido, durante 8 a 10 minutos. Corte en rodajas.

Notas

Notas del "Chef":

Opción de asar: Después de retirarla del fuego, la tortilla puede ser asada, 6 pulgadas del fuego hasta que los huevos cuajen por completo y no haya ningún rastro visible de huevo líquido, alrededor de 2 a 3 minutos.

Tres maneras de servir una tortilla: Sirva las rodajas directo de la sartén, deslice la tortilla sin cortar de arriba hacia abajo sobre el plato o inviértala sobre el plato para mostrar la parte inferior bien dorada.

Materiales:

Sartén de 10 pulgadas, tazón grande, tazas medidoras, cucharas medidoras, cuchara para mezclar, cuchillo afilado.

Meeting Your MyPlate Goals on a Budget